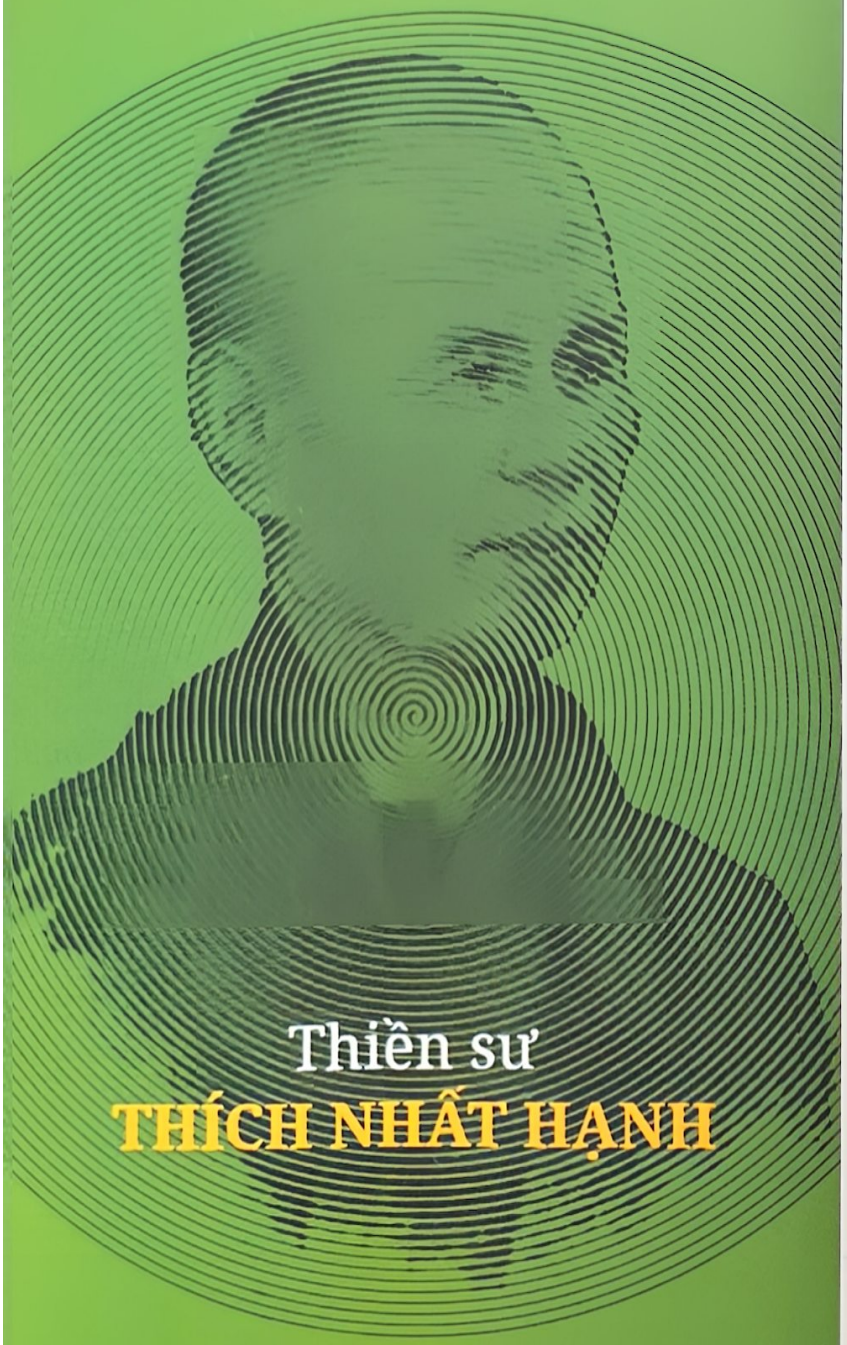
Thích Nhất Hạnh

Từng bước nở hoa Sen

(Tái bản lần thứ 6)

SAIGONBOOKS
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



Thiền sư

THÍCH NHẤT HẠNH

Thức dậy mỉm miệng cười
Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời.

(Bài kệ số 1 – Thức dậy)

SG, 15/4/2026

Trần Ngọc Mai Thảo

Cuốn sách này dành tặng

.....

.....

.....

.....

.....

TỪNG BƯỚC NỞ HOA SEN

Tác giả: Thích Nhất Hạnh

Bản quyền © 2018, Thích Nhất Hạnh

Sách được Saigon Books xuất bản theo hợp đồng
chuyển giao bản quyền với Làng Mai.

Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ.
Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, phân phối dưới dạng
văn bản in ấn hoặc văn bản điện tử, đặc biệt là hành vi phát tán
hơn 10% nội dung ấn phẩm trên mạng internet
mà không có sự cho phép bằng văn bản của
Công ty Cổ phần Văn hóa Sách Sài Gòn
đều vi phạm pháp luật và tổn hại đến quyền lợi Công ty.

Bìa: Nguyên Phúc
Họa sĩ vẽ bìa: Trương Văn Ngọc
Trình bày: Nguyên Phúc - Cẩm Hà
Minh họa: Sư cô Lộc Nghiêm, Sư cô Trăng Hằng Chiếu,
Sư cô Trăng Mẫn Chiếu, Sư cô Trăng Sáng Tỏ,
Sư cô Trăng Tâm Thường
Biên tập viên Saigon Books: Dương Ngọc Hân

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA SÁCH SÀI GÒN
Trụ sở: Tầng 7, Tòa nhà Circo, 222 Điện Biên Phủ, Quận 3, TP.HCM
Điện thoại: (028) 6281.5516
Email: info@saigonbooks.com.vn
Fanpage: www.facebook.com/saigonbooks
Website: www.saigonbooks.vn

Thích Nhất Hạnh

Từng bước nở hoa Sen

(Tái bản lần thứ 6)

SAIGONBOOKS
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Mục lục

Lời đầu sách 8

1. Thức dậy 12
2. Mở cửa sổ. 16
3. Quơ dép 20
4. Vặn nước 22
5. Rửa tay 24
6. Súc miệng, chải răng 26
7. Vào nhà vệ sinh 28
8. Rửa chân 30
9. Tắm 34
10. Mặc áo 38
11. Soi gương 40

12. Vào thiền đường 42
13. Ngồi xuống 44
14. Điều thân 46
15. Điều tức. 48
16. Tê chân đổi cách ngồi 52
17. Ca ngợi Bụt. 56
18. Chắp tay chào 58
19. Dâng hương. 62
20. Mở kinh (1) 64
21. Mở kinh (2) 66
22. Dọn thiền đường 68
23. Quét tước. 70
24. Dọn nhà vệ sinh 72
25. Đổ rác. 74
26. Cắt hoa 76
27. Cắm hoa 78
28. Thay nước bình hoa 82
29. Đốt nến 84

30. Cúng hương 86
31. Bật đèn 90
32. Lặt rau 92
33. Làm vườn. 96
34. Trồng cây 100
35. Tưới cây trong chậu 104
36. Tưới cây 106
37. Khen Bụt 108
38. Thiền hành. 110
39. Nâng bát cơm. 114
40. Uống trà 118
41. Nhìn bàn tay 120
42. Thỉnh chuông 122
43. Nghe chuông 124
44. Hồi hướng và phát nguyện. 126
45. Điện thoại 130
46. Nổ máy xe 134
47. Mở truyền hình. 138

Lời đầu sách

Những bài kệ trong tập này đã được thực tập tại Làng Mai trong mùa Hè năm 1984. Thiếu nhi cũng như người lớn đã chép tay các bài kệ này để học thuộc lòng.

Ta chỉ thực tập được các bài kệ sau khi ta đã thuộc lòng chúng. Khi nâng chén trà lên chẳng hạn, nếu ta có ý thức thì tự khắc bài kệ sau đây đến với ta một cách tự nhiên:

Chén trà trong hai tay
Chánh niệm nâng tròn đầy
Thân và tâm an trú
Bây giờ và ở đây.

Mà sở dĩ bài kệ đến với bạn một cách dễ dàng và tự nhiên là vì bạn đã thuộc lòng nó.

Bạn không cần học thuộc lòng một lần tất cả các bài kệ. Trước hết bạn học thuộc lòng một vài bài mà bạn ưa thích. Rồi từ từ học thêm một bài, rồi một bài khác. Trong tập này chỉ có bốn mươi bảy bài kệ. Mỗi bài là một bài thơ, cho nên các bài kệ cũng có thể được gọi là thi kệ.

Những bài kệ này có công năng nuôi dưỡng ý thức và nuôi dưỡng chánh niệm. Sử dụng chúng trong một thời gian, bạn sẽ thấy có sự biến đổi trong cuộc đời bạn.

Dần dần, bạn sẽ có chánh niệm trong mỗi tư thế và động tác trong ngày. Bạn sẽ thấy bốn mươi bảy bài kệ trong đây chỉ là những bước đầu của nếp sống tỉnh thức.

Ngày xưa tại các thiền viện ở Việt Nam, cuốn Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu do thiền sư Độc Thể biên tập là cuốn sách đầu tiên mà các thiền sinh được học. Sách này gồm khoảng năm mươi bài kệ, một số do tác giả sáng chế, một số trích từ kinh Hoa Nghiêm. Sách đã từng được dịch nhiều lần ra chữ Nôm và chữ quốc ngữ. Thiền sinh cũng học thuộc lòng các bài kệ ấy để mà thực tập.

Tại sao ta không sử dụng những bài kệ ấy mà lại sáng tác ra những bài thi kệ khác?

Lý do có nhiều. Trước hết sách không còn được hiện đại, đời sống bây giờ khác với đời xưa nhiều, trong sách không có những bài kệ dùng trong các sinh hoạt mới như lái xe hơi hoặc khi nói điện thoại,... Lý do thứ hai là phần lớn những bài kệ trong sách có tính cách ước lệ và trừu tượng. Lý do thứ ba là sách hơi mang nặng màu sắc Mật giáo.

Tuy nhiên các bài thi kệ mới đã thừa hưởng được tinh thần và đường hướng của các bài kệ cũ. Thêm vào đó, những thi kệ trên tay bạn có tính cách thực dụng hơn, cụ thể hơn, hiện đại hơn và đem lại cho ta nhiều niềm vui khi ta thực tập. Những bài thi kệ mới vừa là chánh niệm vừa là thi ca, rất thích hợp với truyền thống Thiền.

Sách này có thể vừa được dùng trong thiền môn để thay thế cuốn Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu vừa được dùng trong cuộc sống hằng ngày ngoài xã hội.

Xin các bạn trong khi thực tập, nếu thấy có những câu những chữ nào có thể thay đổi cho

hay hơn thì ghi lại và gửi cho tác giả hoặc nhà xuất bản, để kỳ in sau, các bài kệ được toàn mỹ. Nếu bạn có sáng tác những bài thi kệ thì cũng xin gửi về cùng với lời bình giải.

Mỗi bài thi kệ trong tập sách này đều đã được bình giải. Tác giả đã viết những lời bình giải này theo sự yêu cầu của một số hành giả đã từng thực tập tại Làng Mai.

Rất mong tập thi kệ này trở nên một người bạn thân của quý vị.

– Thích Nhất Hạnh

1

Thức dậy

Thức dậy mỉm miệng cười
Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời

Mở đầu ngày bằng một nụ cười, phải chăng đó là thái độ khôn ngoan của người biết sống? Nụ cười đây là nụ cười ý thức và quyết tâm muốn sống hăm bốn giờ trong tỉnh thức, trong an lạc.

"Ta đã để bao nhiêu ngày của ta trôi qua trong quên lãng?", "Ta đã làm chi đời ta?". Bạn hãy chiêm nghiệm đi. Bạn hãy tìm cho ra bản chất của nụ cười. Bản chất ấy, phải chăng là sự giác ngộ?

Nhưng làm sao để nhớ mà mỉm cười vào đúng lúc thức dậy? Bạn có thể treo một dấu hiệu trên đỉnh màn, hoặc ở trần nhà, hoặc bất cứ nơi nào mà hễ mở mắt ra khi thức dậy là bạn nhìn thấy. Dấu hiệu đó có thể là một cành cây, một chiếc lá, một bức vẽ hay một nét chữ.

Sau này quen rồi, bạn không cần đến những phương tiện ấy nữa. Nghe chim hót hoặc thấy một tia nắng xuyên qua cửa sổ, bạn cũng đã có thể mỉm cười.

Câu "*Mắt thương nhìn cuộc đời*" được lấy từ kinh Pháp Hoa, phẩm Phổ Môn nói về Bồ tát Quán Thế Âm. Nguyên văn là "Từ nhãn thị chúng sinh", lấy con mắt từ bi để nhìn mọi loài. Bạn nên nhớ rằng có hiểu mới thương. Vì vậy bạn phải thường xuyên đặt mình vào xương da và hoàn cảnh của người khác để có

thể hiểu được họ. Thương là một quá trình học hỏi và thực tập. Bản chất của thương cũng là bản chất của giác ngộ, đồng thể với bản chất của nụ cười.

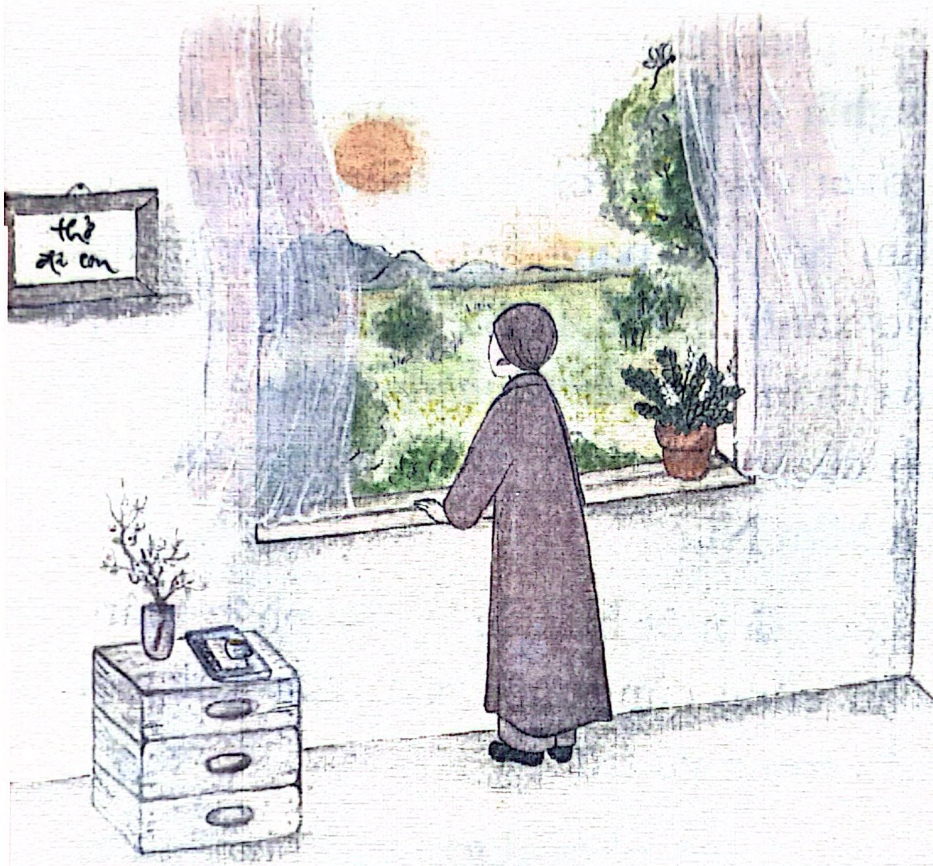
Chúc bạn một ngày an lạc và thanh tịnh.

2

Mở cửa sổ

Mở cửa nhìn pháp thân
Đời mầu nhiệm không cùng
Lòng dặn lòng tỉnh thức
Dòng nước tâm trong ngần

Buổi sáng thức dậy mở cửa sổ để nhìn cảnh vật bên ngoài. Hãy liệu chừng, cảnh vật ấy cũng chính là nội tâm của bạn! Không khí ban mai mát lạnh, sương mai có thể đang còn, và mặt trời có thể đang gửi tới cửa sổ bạn mấy tia nắng. Bạn là bạn, nhưng bạn cũng là cảnh vật ấy, bởi vì bạn có pháp thân.


thở
đi em

Pháp thân là gì? Ban đầu pháp thân chỉ có nghĩa là giáo pháp của Bụt. Trước khi nhập diệt, Bụt nói với các môn đệ: "Chỉ có nhục thân của ta tan rã chứ pháp thân của ta vẫn ở lại với quý vị mãi mãi". Trong truyền thống Đại Thừa, chữ pháp thân (*Dharmakāya*) dần dần mang ý nghĩa *tâm của Bụt*, rồi bản thể của *vạn hữu*, rồi *chân như*. Tất cả mọi hiện tượng như: tiếng chim hót, tia nắng ấm, đám mây trắng, cành trúc xanh,... đều là biểu hiện của pháp thân. Hóa thân Bụt (*Nirmāṇakāya*) cũng là một biểu hiện của pháp thân. Đó là cuộc đời của Thích Ca Mâu Ni.

Bạn cũng là một biểu hiện của pháp thân. Vì vậy bạn cũng cùng một bản chất với mọi nhiệm mầu trong vũ trụ.

Mở cửa sổ mà nhìn được vào pháp thân thì bạn sẽ thấy đời mầu nhiệm vô cùng. Bạn muốn duy trì cái thấy ấy để ngày hôm nay của bạn được đẹp đẽ và an lạc, cho nên bạn tự dặn *nên để lòng tỉnh thức*. Sống được suốt ngày trong chánh niệm, trong tỉnh thức thì tâm bạn là một dòng nước trong không vương vấn phiền não.

3

Quơ dép

Đặt chân trên mặt đất
Là thể hiện thần thông
Từng bước chân tỉnh thức
Làm hiển lộ pháp thân

Bài kệ này cũng có thể được sử dụng trong giờ thiền hành. Thần thông là những phép lạ, không phải bay trong hư không hoặc đi trên mặt nước mới là thực hiện phép lạ. Phép lạ là sự tỉnh thức. Bước những bước chân tỉnh thức trên mặt đất, ta có thể thấy được tất cả những

mầu nhiệm của sự sống. Bước được những bước như thế, bạn làm cho pháp thân hiển lộ. Đó là thần thông. Trong khi quơ chân tìm đôi dép, bạn có đủ thì giờ để thầm đọc bài kệ này.

4

Vặn nước

Nước từ nguồn suối cao
Nước từ lòng đất sâu
Nước mầu nhiệm tuôn chảy
Ơn nước luôn tràn đầy

Nước từ đâu mà về tận nhà bếp, phòng tắm và phòng rửa mặt của ta, điều đó ta có biết nhưng ta cứ quên hoài.

Nhờ nước mà có rau trái, nhờ nước mà có sự sống. Thân ta cũng làm bằng nước hơn bảy mươi lăm phần trăm. Nước có phải là một vị

Bồ tát nuôi sống muôn loài, và ơn đức của nước đối với ta có phải là luôn luôn tràn đầy? Đọc bài kệ xong rồi vốc nước rửa mặt, bạn sẽ thấy làn nước trong hơn, mát hơn và mầu nhiệm không cùng.

5

Rửa tay

Múc nước để rửa tay
Xin nguyện cho mọi người
Có đôi bàn tay khéo
Gìn giữ Trái đất này

Đất giữ gìn nước. Nước làm cho đất sống. Nước đến với ta như một thông điệp của đất. Trái đất xinh đẹp của chúng ta đang lâm nguy.

Chúng ta đang làm khô cạn những kho tài nguyên của Trái đất, làm ô nhiễm sông hồ, biển cả, tiêu diệt môi trường sinh hoạt của

nhiều loài. Chúng ta lại đã làm ra bao nhiêu vũ khí nguyên tử có thể đủ sức để tiêu diệt mấy mươi lần Trái đất. Nền văn minh của chúng ta có thể bị tiêu diệt nay mai vì sự ngu si, niềm sợ hãi và lòng căm thù của chúng ta đối với nhau. Bạn hãy nhìn lại hai bàn tay bạn dưới vòi nước chảy. Chúng ta có đủ sáng suốt và khôn khéo để giữ gìn và bảo vệ Trái đất xinh đẹp của chúng ta không?

6

Súc miệng, chải răng

Chải răng và súc miệng
Cho sạch nghiệp nói năng
Miệng thơm lời chính ngữ
Hoa nở tự vườn tâm

Ta có nhiều thứ kem để chải răng cho miệng vừa sạch vừa thơm. Nhưng nếu ta không tu tập chính ngữ thì miệng của ta vẫn không thơm như thường.

Ngạn ngữ có câu "anh nói thối lắm", nghĩa là những lời nói của anh không có tính cách

dịu hiền, ngọt ngào và xây dựng, trái lại còn có tính cách chua ngoa, độc ác, vu cáo và xuyên tạc.

Lời nói có thể xây dựng một thế giới an lạc trong đó mọi người tin cậy và thương yêu nhau.

Lời nói cũng có thể tạo chia rẽ, căm thù và làm sụp đổ tất cả mọi hy vọng. Chính ngữ là lời nói đẹp đẽ và phù hợp với sự thật.

Giới luật của dòng tu Tiếp Hiện có điều thứ chín nói về chính ngữ như sau:

"Không nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục. Không nói những lời gây chia rẽ, căm thù, không loan truyền những tin mình không biết là có thực. Không phê bình và lên án những điều mà mình không biết chắc. Nguyện tập nói những lời chân thật, có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Nguyện can đảm nói ra sự thật về những tình trạng bất công dù hành động này có thể mang lại những đe dọa cho sự an thân của mình".

Ta hãy thực tập chánh niệm và chỉ nói những lời đẹp đẽ, chân thực, thương yêu và xây dựng. Đó là những bông hoa thơm nuôi nấng trong vườn tâm mà ta hái tặng mọi người.

7

Vào nhà vệ sinh

Không nhơ cũng không sạch
Không bớt cũng không thêm
Trí tuệ Ba La Mật
Không có pháp nào trên

Sống là chuyển hóa không ngừng. Tất cả mọi vật nương vào nhau để tồn tại. Thân tâm an trú trong chánh niệm thì khi đốt một lò trầm, tâm ta cũng thanh tịnh mà khi đi vào nhà vệ sinh, tâm ta cũng thanh tịnh. Chấp nhận cuộc đời là chấp nhận cả sinh lẫn diệt, cả còn lẫn mất, cả vui lẫn buồn. Tâm kinh dạy ta rằng

nhìn thấy được thực tướng của vạn hữu thì không còn thấy có sinh có diệt, có thêm có bớt, có nhơ có sạch, có sắc có không. Đó là chân lý đã khiến cho Bồ tát Quán Tự Tại thoát được ra khỏi mọi khổ đau và ách nạn.

Mỗi ngày đọc tụng Tâm kinh bạn có quán chiếu những vĩ đại trong ấy không, hay chỉ đọc tụng ngâm nga kinh như một bản lễ nhạc tầm thường? Bát Nhã (*Prajñā*) có nghĩa là trí tuệ giác ngộ. Ba La Mật (*Pāramitā*) có nghĩa là có năng lực đưa ta qua bờ bên kia, nghĩa là bờ giải thoát. Giải thoát khỏi ngu muội, sợ hãi và những khổ đau do ngu muội và sợ hãi gây ra. Trí tuệ Bát Nhã thường được miêu tả như mẹ đẻ ra chư Bụt, cho nên kinh nói rằng không có pháp gì cao hơn nữa.

8

Rửa chân

Sự an lạc
Của ngón chân
Niềm an lạc
Của thân tâm

Bạn hay quên ngón chân của bạn lắm. Bạn cứ hay lo lắng về những chuyện trên trời, dưới biển mà ít khi để ý tới ngón chân bạn. Nếu ngón chân ấy mà đạp nhằm gai nhọn, cả con người của bạn sẽ đau nhức, chứ có phải "một mình nó" đau nhức đâu.

Nắm ngón chân út của bạn. Nó an lạc, nó không có ung thư, bạn may mắn lắm, bạn có phước lắm. Bạn hãy cám ơn nó đi. Và cám ơn tất cả mọi bộ phận khác của cơ thể bạn. Cơ thể bạn có bao nhiêu tế bào là có bấy nhiêu cơ hội để bạn lo lắng. Chưa có tế bào nào đi ngược đường phát triển, và bạn còn có thể an lạc. Niềm an lạc của bạn mong manh lắm.

Sự sống không phải chỉ trong cơ thể bạn. Cái bất an có thể khởi sự từ ngoài cơ thể. Một con vi khuẩn có mặt trong nước uống hay trong thức ăn. Một giọt rượu trong huyết quản của người lái xe hơi. Một trái bom hạt nhân đang được chuyên chở trong không gian, ngay trên đầu bạn. Mặt trời kia mà tắt ngấm thì không có gì trên mặt đất duy trì được sự sống. Cơ thể của bạn không nhỏ bé như bạn tưởng: mặt trời là trái tim bên ngoài cơ thể của bạn. Mặt trời mà tắt thì...

Sự sống nơi bạn và sự sống nơi vạn hữu là một. Cũng như sự an lạc của ngón chân bạn là sự an lạc của toàn thân tâm bạn. Bạn đồng nhất bạn với ngón chân bạn. Điều đó bạn làm rồi.

Nhưng bạn chưa đồng nhất bạn được với sự sống của vạn hữu. Sự sống khắp cơ thể chứ không phải sự sống riêng biệt của một tế bào, hay một ngón chân. Sự sống khắp vũ trụ chứ không phải sự sống riêng biệt của một cơ thể. Một tế bào đứng riêng không có được sự sống. Một cơ thể đứng riêng, biệt lập, cắt đứt với vạn hữu cũng không có được sự sống. Đồng nhất bạn với sự sống, bạn vượt thoát được sinh tử. Sinh tử của tế bào, sinh tử của ngón chân, sinh tử của hình hài.

9

Tắm

Không sinh cũng không diệt
Không trước cũng không sau
Trao truyền và tiếp thọ
Pháp giới tính nhiệm mầu

Mỗi khi tắm ta lại có dịp nhìn lại hình hài của ta, hình hài do cha mẹ trao truyền. Ta dùng hai tay để kỳ cọ từng ngón chân và từng cổ tay. Ta hãy để thì giờ trong khi tắm mà quán niệm về hình hài và tâm thức của chúng ta.

Nói về trao truyền và tiếp thọ thì ta phải nghĩ ai là người trao truyền, ai là kẻ tiếp thọ

và trao truyền vật gì cũng như tiếp thọ vật gì. Nghĩ cho chín thì người trao truyền với vật trao truyền là một, người tiếp thọ với vật tiếp thọ cũng là một, và ta đi đến nhận thức: người trao truyền và người tiếp thọ là một. Nói một cách khác, không hề có sự trao truyền và tiếp thọ. Nếu các bạn chưa thấy điều này, bạn hãy chiêm nghiệm đi.

Nhìn vào bàn tay, nhìn kỹ vào bàn tay, bạn thấy có cha, có mẹ, có ông bà, có tổ tiên, có dòng họ. Tất cả đều có mặt, có mặt trong hiện tại. Bạn là họ.

Họ chưa bao giờ chết, lý do đơn giản là vì họ có mặt trong hình hài của bạn. Như vậy cũng có nghĩa là bạn chưa bao giờ sinh ra cả, bởi vì sinh có nghĩa là từ *không* mà trở thành *có*. Mà bạn đã vô sinh thì làm sao bạn có thể diệt mất được. Vì vậy bạn là bất sinh và bất diệt. Tâm Kinh Bát Nhã chỉ cho bạn thấy điều ấy. Bạn quán niệm cho tới khi nào có được một cái thấy thực tiễn về sự thực này thì bạn thoát được sinh tử.

Cái thấy thực tiễn không phải là cái thấy bằng lý luận của trí năng. Thấy đây là thấy với tất cả con người của ta, như khi ta nhìn một trái anh đào trong lòng bàn tay ta, ta thấy ngay đó là trái anh đào, không cần phải suy luận và ức đạt gì hết.

Đại trượng phu phải thân hành đi bằng cửa chính để ra khỏi sinh tử. Quán vô ngã là đi bằng cửa chính, rộng rãi thênh thang.

Pháp có nghĩa là vật. Pháp giới nghĩa là muôn vật, là lĩnh vực của tất cả các pháp. Pháp giới tính là bản thể của vạn hữu. Nó không sinh, không diệt, không trước, không sau. Bạn không phải là "sinh sau đẻ muộn". Bạn là thực tại vượt ra ngoài không gian và thời gian. Thấy được điều đó là bạn thành công.

10

Mặc áo

Cơm ngày hai bữa ơn cày cấy
Áo mặc bốn mùa nghĩa dệt may

Bài kệ này lấy từ ca dao Việt Nam ra. Nguyên văn: "Cơm ngày ba bữa cha cày cấy, áo mặc bốn mùa mẹ vá may". Thời nay cha ta ít cày cấy mà chỉ đi mua gạo ngoài chợ về, còn mẹ ta thì cũng ít vá may mà chỉ mua áo may sẵn hoặc đặt thợ chuyên môn làm. Vì vậy hai chữ ân và nghĩa đã được đưa vào thay thế cho nghĩa thêm rộng. Người tu quán niệm

trước khi ăn hay thường tìm về nguồn gốc các thực phẩm và khi khoác áo lên người cũng thường hay tìm về nguồn gốc của y phục mình đang mặc.

11

Soi gương

Chánh niệm là đài gương
Gương soi hình tứ đại
Đẹp nhất là tình thương
Và cái nhìn rộng rãi

Có thể sáng nào bạn cũng soi gương và vì vậy hãy sử dụng tấm kính kia làm đài gương chánh niệm. Đẹp hay xấu là do cách nhìn của kẻ kia; có khi mũi cao thì cho là đẹp, có khi da sạm thì cho là giòn. Tuy nhiên, an trú trong chánh niệm thì ai cũng trở thành đẹp ra và cái

đẹp ấy tạo an lạc, hạnh phúc không những cho ta mà còn cho cả mọi người.

Sống thiếu chánh niệm ta dễ trở thành khô khan và máy móc. Nụ cười trầm tĩnh và thương yêu bao giờ cũng đẹp đẽ và thường tạo nên những phép lạ. Nhờ có cái nhìn rộng rãi, ta trở nên bao dung và có nhiều thương yêu hơn. Sở dĩ cái khuôn mặt của Bụt mà đẹp, đó là vì con mắt và nụ cười trên khuôn mặt ấy. Con mắt nhìn bao dung và nụ cười đầy tính từ bi. Tứ đại (*Mahābhūta*) là những yếu tố phối hợp thành cái mà ta gọi là "vật chất": đất, nước, hơi nóng và không khí. Đại là *mahā*. Trụ Vũ viết:

Cánh hoa là tứ đại
Mà tỏa hương tinh thần
Mắt em là tứ đại
Mà rạng ngời yêu thương.

Tại sao? Tại vì tứ đại không phải là "vật chất". Tứ đại không phải là vật cũng không phải tâm. Tứ đại là biểu hiện của pháp giới tánh. Gương chánh niệm nhắc bạn rằng bạn là một biểu hiện của chân như. Hãy mỉm cười đi. Và hãy cười bằng đôi mắt của bạn nữa.

12

Vào thiền đường

Vào thiền đường
Thấy chân tâm
Một ngồi xuống
Dứt trầm luân

Thiền đường là một chốn thanh tịnh, u nhã; một nơi mà ta có thể nhiếp niệm dễ dàng. Vừa bước vào cửa thiền đường, ta nên dừng lại đưa mắt nhìn bên trong và đọc thầm bài kệ trên, trước khi ta chắp tay búp sen để xá Bụt.

Tâm quên lãng là vọng tâm, tâm tỉnh thức là chân tâm; khi ta ngồi xuống tư thế hoa sen

và nhiếp tâm tỉnh thức thì mọi vọng tưởng điên đảo đều tan biến, không còn bủa vây và dẫn dắt ta đi vào cõi lãng quên nữa.

Phiền não và vọng tưởng làm cho ta chìm đắm trong sinh tử, trong lãng quên. Một phen ngồi xuống là ta dứt được mọi trầm luân. Trầm luân có nghĩa là chìm đắm và trôi lăn trong biển quên lãng, ưu tư và phiền não.

13

Ngồi xuống

Ngồi đây ngồi cội bồ đề
Vững thân chính niệm không hề lãng xao

Loại cây Ficus Religiosa ấy sở dĩ được gọi là cây bồ đề bởi vì đức Bụt đã thực hiện được sự tỉnh thức toàn vẹn khi ngồi dưới gốc cây ấy. *Bồ đề (bodhi)* có nghĩa là tỉnh thức hay giác ngộ. Nơi Phật thành đạo bây giờ được gọi là Bồ Đề Đạo Tràng (*Bodhgaya*). Hiện có một tháp lớn được xây lên tại đó để kỷ niệm ngày thành đạo. Cây bồ đề vẫn còn đó, sum suê và đẹp đẽ, tuy chỉ là con cháu của cây bồ đề năm xưa.

Trong những năm gần đây, nhiều nước Phật giáo đã đến dựng chùa xung quanh Bồ Đề Đạo Tràng, mỗi nước một ngôi chùa.

Đứng trước tọa cụ của mình, bạn chắp tay xá rồi thầm niệm bài kệ này trước khi ngồi xuống. Ta ngồi xuống đây chính là để tiếp tục sự nghiệp tỉnh thức của Bụt, và như vậy ngồi xuống đây cũng như là ngồi dưới cây bồ đề với mục đích thực hiện sự tỉnh thức. Là học trò của đấng Điều Ngự Trượng Phu, ta hãy quyết tâm thực hiện định huệ để phăng ra một lối thoát, chứ không chịu ngồi im lặng một cách bị động tiêu cực.

14

Điều thân

Trong tư thế kiết già
Đóa hoa nhân phẩm nở
Ưu Đàm hoa muôn thuở
Vẫn tỏa ngát hương thơm

Điều thân nghĩa là điều chỉnh thế ngồi cho thoải mái và đúng phép. Tư thế *kiết già* (*padmāsana*) cũng được gọi là tư thế hoa sen; đó là tư thế đẹp đẽ và vững chãi nhất. Nếu bạn không ngồi toàn già thì bạn ngồi bán già. Lựa một tọa cụ với chiều cao thích hợp. Tìm một thế ngồi cho thật vững.

Ngồi cho đúng và cho vững thì tự khắc đẹp. Trong tư thế kiết già, bạn ngồi vững như một tảng đá và nhờ đó tâm tư bạn dễ trở thành vững chãi hơn.

Cây Ưu Đàm Bát La (*Uḍumbara*) chỉ nở hoa ba ngàn năm một lần. Tên khoa học của cây này là Ficus Glomerata. Một người giác ngộ hoàn toàn như Bụt lâu lắm ta mới có dịp thấy xuất hiện trên cõi đời, vì vậy sự có mặt của Bụt được ví với sự có mặt của hoa Ưu Đàm (có khi ta gọi là hoa Ưu Bát).

Tại chùa Từ Hiếu ở Huế có một vế câu đối như sau: *Đàm hoa lạc khứ hữu dư hương (Hoa Đàm đã rụng vẫn còn thơm)*. Bụt dạy mỗi người làm đức Bụt, và mỗi người là một đóa Ưu Đàm. Đóa hoa nhân phẩm nở đến độ mãn khai thì đó là hoa Ưu Bát. Hoa Đàm mãi mãi còn đó, và hương thơm của hoa bất diệt. Vấn đề là ta có được khả năng thưởng thức hay không mà thôi.

15

Điều tức

Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giờ phút đẹp tuyệt vời

Tức là hơi thở. *Điều tức* là điều chỉnh hơi thở cho êm dịu, cho tinh tế. Hơi thở có tinh tế thì tâm niệm mới tinh tế. Thiền quán nên được bắt đầu bằng việc điều hòa hơi thở. Thở vào, biết rằng đang thở vào. Thở ra, biết rằng đang thở ra. Thở vào nhẹ nhàng, biết rằng đang thở vào nhẹ nhàng. Thở ra nhẹ nhàng, biết rằng

đang thở ra nhẹ nhàng. Thở vào nhẹ nhàng và cảm thấy thân tâm an tịnh. Thở ra nhẹ nhàng và cảm thấy thân tâm an tịnh. Bạn đọc lại kinh *An ban thủ ý* (*Ānāpānasmṛti*) hay cuốn *Phép Lạ của Sự Tỉnh Thức*.

Điều hòa hơi thở, và theo dõi hơi thở cho đến khi tâm mình tĩnh lặng chuyên chú mới nên khởi sự thiền quán.

Trong xã hội bận rộn của chúng ta, được ngồi thiền mỗi ngày là một sự may mắn. Ngồi thiền trước hết là để được an lạc và thoải mái. Bạn đừng bao giờ nghĩ rằng ngồi thiền là một phương tiện để đạt tới một mục đích, dù rằng mục đích đó là sự đạt đạo. Ngồi thiền là để ngồi thiền. Ngồi thiền là một dấu hiệu của nếp sống văn minh.

Trở về với bạn, trở về với hơi thở, với nụ cười, với chính mình, trong một tư thế vững chãi và an nhiên. Đó là một hạnh phúc lớn. Bạn phải có khả năng thưởng thức những giờ phút ấy. Bạn nên tự hỏi: "*Giờ phút này mà không an lạc thì giờ phút nào ta mới được an lạc?*" Tôi xin tặng bạn một quán ngữ: *Giờ phút hiện tại*

là giờ phút đẹp nhất. The best moment is now. Le meilleur moment c'est maintenant. Đó là câu quán ngữ tôi thường trao cho các thiền sinh ngoại quốc. Chỉ có hiện tại là có thực, và chỉ có hiện tại là miên viễn.

16

Tê chân đổi cách ngồi

Khổ thọ và lạc thọ
Như mây trời theo gió
Hơi thở là dây neo
Thuyền về nơi bến cũ

Trong khi thiền tọa, nếu chân bạn tê hay đau đến mức bạn không còn nhất tâm được nữa thì bạn cứ tự nhiên tháo chân và ngồi lại bằng cách thay đổi vị trí của chân, chân trên thay xuống dưới, chân dưới thay lên trên; hoặc chân để vào trước bây giờ để vào sau, chân để vào sau bây giờ để vào trước. Bạn làm như thế

một cách cẩn trọng, chậm rãi, luôn luôn theo dõi hơi thở và cử động của mình. Nếu cần bạn có thể đứng dậy đi kinh hành một vòng rồi ngồi xuống trở lại. Tại nhiều thiền viện, thiền sinh không được phép làm như thế mà phải ráng ngồi lại và chịu đựng sự đau đớn. Tôi nghĩ điều đó trái với tự nhiên. Khi thân thể ta đau tê, thân thể ta muốn nói với ta rằng nó đau tê, và ta *phải nghe được tiếng nói của nó.* Ngồi thiền là để được an lạc chứ không phải để chịu đựng một cực hình. Thay vị trí của bắp chân hoặc đi kinh hành một vòng, điều đó không làm nhiễu loạn những thiền sinh khác. Bài kệ này là để cho bạn thầm đọc khi thay đổi vị trí của bắp chân.

Có ba loại cảm giác: cảm giác dễ chịu gọi là *lạc thọ*, cảm giác khó chịu gọi là *khổ thọ* và cảm giác trung hòa, không dễ chịu cũng không khó chịu, gọi là *xả thọ*. Tôi thấy lối phân biệt ấy trong luận tạng không được chính xác lắm. Theo kinh nghiệm của tôi, xả thọ nếu được ý thức, có thể trở nên một thứ lạc thọ lành mạnh và lâu bền hơn bất cứ lạc thọ nào.

Ăn một miếng ngon hoặc nghe một câu khen ngợi bùi tai, ta thường có lạc thọ. Nhức một cái răng hoặc nổi giận đùng đùng, ta có khổ thọ. Những cảm giác này thường đưa đẩy và lôi kéo ta đi theo chúng như mây theo gió, như bèo theo sóng. Niềm an lạc của ta sẽ vững chãi và lâu bền hơn nếu ta tìm tới nguồn xả thọ. Một cơ thể không đau nhức, một tâm hồn không bị dằn vặt bởi lo âu và phiền não: đó là căn bản

của hạnh phúc. Ngồi trong tư thế kiết già, thấy được thân tâm thanh tịnh, không bị lôi kéo theo phiền não, ta có thể đạt tới một trạng thái an lạc khá bền vững. Sự an lạc ấy có thể được diễn tả bằng từ ngữ *le sentiment du bien-être* của người Pháp. Ta thấy điều này: điều kiện thiết yếu để cho sự an lạc là ý thức rằng mình có an lạc.

Ta có đôi mắt có thể nhìn thấy được màu sắc của mọi loài hoa cỏ. Cảm giác của ta khi thấy những màu sắc ấy có phải là một lạc thọ hay không, đó là tùy ở chỗ ta có ý thức về sự quý hóa của cặp mắt ta và của những màu sắc mà ta trông thấy hay không. Nếu không có ý thức thì cảm giác ấy chỉ là một xả thọ. Nếu có ý thức, nó sẽ trở thành một lạc thọ mà ta có thể duy trì bao lâu cũng được, tùy theo ước muốn của ta.

Thiền tọa, như bạn đã biết, trước hết là để thanh tịnh và an lạc. Thanh tịnh và an lạc thường đi đôi với nhau. *Dây neo* là phương tiện cho thuyền không trôi dạt; *hơi thở* là phương tiện duy trì chánh niệm, duy trì sự thanh tịnh và an lạc. Hơi thở là dây neo để ta trở về với chính ta, để ta duy trì được sự tỉnh thức.

17

Ca ngợi Bụt

Xinh tốt như hoa sen
Rạng ngời như Bắc Đẩu
Xin quay về nương náu
Bậc thầy của nhân thiên

Chắp tay trước đức Bụt, ta ca ngợi vẻ đẹp của Người, vẻ đẹp được tạo dựng bằng tình thương và trí tuệ. Hoa sen vừa tươi mát vừa thanh tịnh, có thể ví với tình thương; Bắc Đẩu là ngôi sao giúp người định hướng, có thể ví với trí tuệ.

Quy y Phật là trở về *nương náu* nơi trí tuệ và từ bi của Phật. Người là bậc thầy không những cho cõi người mà còn cho cả cõi trời nữa.

18

Chắp tay chào

Sen búp xin tặng người
Một vị Bụt tương lai

Thay vì ép hai lòng bàn tay lại, ta có thể chắp hai bàn tay thành một búp sen trước ngực. Kiểu chào này rất đẹp. Có hàng trăm triệu người ở Á Đông chào nhau bằng cách ấy. Chắp tay búp sen để chào cũng như tặng người đối diện một đóa sen búp.

Điều kiêng kỵ nhất là đừng chắp tay lại một cách máy móc. Phải có ý thức mình đang

chắp tay thành một búp sen để tặng người đối diện. Phải cung kính một cách thành thật và phải ý thức rằng người đối diện mình, dù là một em bé, một người ít học, một người mà kẻ khác coi là hèn mọn, người ấy vẫn có tính Bụt, nghĩa là người ấy là một vị Bụt tương lai.

Phải thấy được tính Bụt nơi người đối diện. Tập chào như thế trong mười hôm, tự khắc ta biến đổi hẳn. Ta thấy được ta rõ ràng hơn. Ta sẽ trở nên khiêm nhường hơn và ta cũng sẽ thấy được khả năng không bờ bến của ta hơn. Ta biết kính trọng người thì ta cũng sẽ biết kính trọng ta hơn.

Có khi ta tự cho mình là có học thức và thông minh hơn người. Thấy kẻ ít học, ta có thể tự cảm thấy mình "cao" hơn và ta có thể khinh thường những kẻ ấy. Điều này thật đáng hổ thẹn. Cái kiến thức của ta có đáng là bao, so với cái biết của muôn loài. Một gốc phong lan *biết* làm nên những chùm hoa phong lan thật thanh tao và diễm lệ, một con ốc sên *biết* làm nên được một cái vỏ ốc cân xứng và tuyệt mỹ. So với cái biết đó, kiến thức của ta có là bao,

dù ta có bằng cấp kỹ sư, thạc sĩ hay tiến sĩ? Ta hãy cúi đầu trước con ốc và cành lan. Ta hãy chắp tay chiêm ngưỡng con bướm vàng và cây bông sứ. Ta hãy có thái độ cung kính và biết ơn đối với tất cả mọi loài và mọi vật. Như vậy là ta bắt đầu hé thấy được tính Bụt nơi ta rồi vậy.

19

Dâng hương

Hương đốt khói trầm xông ngát
Kết thành một đóa tường vân
Đệ tử đem lòng thành kính
Cúng dường chư Bụt mười phương
Giới luật chuyên trì nghiêm mật
Công phu thiền định tinh cần
Tuệ giác hiện dần quả báu
Dâng thành một nén tâm hương

Bài này bạn có thể đọc thầm khi dâng hương một mình hoặc xướng lên khi bạn là chủ lễ với sự có mặt của nhiều người. Trong khi dâng hương bạn quán tưởng khói hương thơm đưa lên không

trung kết thành một đám mây lành năm sắc để cúng dường chư Bụt trong mười phương. *Mười phương* là Đông, Tây, Nam, Bắc, Đông Nam, Tây Nam, Đông Bắc, Tây Bắc, Thượng và Hạ.

Trong thiền môn, thứ hương được xem là quý báu nhất được gọi là *ngũ phận hương*, hương có năm phần: hương *giới*, hương *định*, hương *tuệ*, hương *giải thoát* và hương *giải thoát tri kiến*. Hương đó là do công phu tu tập hằng ngày kết nên chứ không phải là do mua ở tiệm mà có. Vì vậy, đó là *tâm hương*. Vì *giải thoát* và *giải thoát tri kiến* đều nằm trong tuệ và từ tuệ giác mà có nên trong bài kệ dâng hương này, ta chỉ nhắc tới *giới* (giới luật chuyên trì nghiêm mật), *định* (công phu thiền định tinh cần) và *tuệ* (tuệ giác hiện dần quả báu) mà thôi. Thay vì *ngũ phận hương*, ta có *tam học hương*. Tam học là giới, định và tuệ. Nhờ giới có định, nhờ định có tuệ: đó là tiến trình của giải thoát.

20

Mở kinh (1)

Pháp Bụt cao siêu huyền diệu
Ngàn đời chưa dễ gặp đâu
Giờ đây có duyên trì tụng
Nguyện xin đạt ý nhiệm mầu

Kệ này bạn có thể đọc thầm trước khi mở kinh ra để học hoặc để tụng. Khi có nhiều người, ta có thể tụng chung với nhau. Đó là kệ khai kinh. Đọc kinh ta phải đọc với một thái độ cung kính, cũng như khi ta cúi đầu nghe lời thầy chỉ dạy. Chỉ với thái độ đó, ta mới có thể đọc kinh bằng một tâm trạng thành khẩn và

nhờ thành khẩn ta mới có cơ duyên nắm được ý chỉ quý báu của kinh. Tâm thiếu thành khẩn và cung kính, ta có thể đi vào biển tuệ mà trở ra tay không, không nhặt được viên ngọc nào.

22

Dọn thiền đường

Nơi thiền đường êm mát
Quét dọn không thấy mệt

Quét dọn thiền đường, ta dễ dàng làm trong quán niệm lắm, bởi vì trong cái không khí êm ả nơi đây, cái gì cũng nhắc ta nhiếp tâm. Ta đưa từng lát chổi nhẹ nhàng, có ý thức. Ta đặt từng bước chân trên sàn gỗ có ý thức. Ta sắp xếp các tọa cụ có ý thức. Tâm ta tĩnh lặng, lòng ta an lạc. Ta làm thong thả, và trong niềm an lạc ấy, ta không thấy mệt.

23

Quét tước

Siêng năng quét đất Bụt
Cây tuệ nẩy mầm xanh

Bài kệ này lấy ý từ hai câu "*Cần tảo già lam địa, thời thời phúc tuệ sinh*". Già lam có nghĩa là chùa. Có khi gọi là bảo sát, có khi gọi là thiền môn, có khi gọi là thượng phương. Đất sân chùa là đất Bụt. Đất trước sân nhà cũng là đất Bụt. Ta có truyền thuyết về việc Ma vương bằng lòng nhượng cho Bụt một miếng đất lớn bằng chiếc áo cà sa của Người. Ma không ngờ chiếc y của Bụt lớn quá. Đất của ta làm nhà, làm sân

và cày cấy đều thuộc đất Bụt; ngày Tết ta dùng cây nêu để nhắc nhở Ma vương nhớ điều đã cam kết năm xưa mà đừng xâm nhập vào đất đai nhà cửa của ta.

Thật ra, đất nào mà ta quét dọn trong quán niệm thì cũng là đất Bụt cả. Mà thiền quán thì bao giờ cũng làm phát sinh Tuệ giác.

24

Dọn nhà vệ sinh

Đẹp thay sự quét dọn
Tịnh nghiệp ngày thêm lớn

Lau chùi nhà vệ sinh là công việc ít người ưa làm, nhưng nếu ta biết làm trong quán niệm thì tịnh nghiệp của ta do đó ngày càng thêm lớn. *Tịnh nghiệp* là sự nghiệp gạn lọc tâm ý để đạt đến an lạc và giải thoát. Tịnh có nghĩa là thanh tịnh hóa. Chính nhờ lau chùi nhà vệ sinh mà ta được thanh tịnh, trong nghĩa đen cũng như trong nghĩa bóng. Tịnh nghiệp càng lớn khi nhà vệ sinh ta chùi là nhà vệ sinh công cộng.

Tại các thiền viện, bạn thường thấy trong mỗi nhà vệ sinh đều có một bình hoa. Bình hoa được cắm một cách rất có lòng và rất mỹ thuật. Vào nhà vệ sinh, nhìn thấy bình hoa, bạn hiểu thế nào là tịnh nghiệp ngày thêm lớn. Bạn có ưa làm như thế nơi bạn cư trú không?

25

Đổ rác

Một thùng rác bẩn
Một bông hồng thơm
Muôn vật chuyển hóa
Thường trong vô thường

Rác có thể vừa bẩn vừa hôi, nhất là rác hữu cơ. Nhưng rác này ta có thể ủ để làm phân xanh mà trồng rau hoặc trồng hoa. Bông hồng thơm và thùng rác bẩn là hai mặt của cùng một thực tại. Không có cái này thì không có cái kia. Mọi vật chuyển hóa; bông hồng sau mấy ngày mơn mởn cũng sẽ trở nên một phần của thùng rác;

thùng rác hôi hám sau sáu tháng có thể trở nên chất liệu thơm tho của một bông hồng.

Mọi vật chuyển hóa cho nên ta gọi là vô thường. Cái này thành cái kia, cái kia là cái này. Nhìn vào cái này mà thấy được mọi cái kia, đó là nhìn với cặp mắt giác ngộ của một vị Bồ tát. Tâm Bồ tát không bị lay chuyển vì sự biến đổi, bởi vì Bồ tát thấy được cái thường tại trong vạn vật vô thường. Cái thường tại ấy là sự sống không phải *của* mỗi cá thể mà *trong* mọi cá thể. Nếu ta đồng nhất ta với sự sống và thoát ra khỏi ý niệm về cá thể thì ta thấy được thường trong vô thường.

26

Cắt hoa

Xin cắt một cành hoa
Tặng phẩm của đất trời
Hoa là vị Bồ tát
Làm đẹp cho cuộc đời

Khi ta cắt một cành hoa, ta nên có ý thức rằng ta xin cành hoa ấy không những từ bụi hoa hoặc cây hoa mà còn từ đất trời nữa, bởi vì cả đất trời đã phối hợp lại làm nên một bông hoa. Ta phải thực sự nói lời biết ơn với bụi hoa và với đất trời. Sự có mặt của các vị Bồ tát làm cho cuộc đời thêm đẹp đẽ và thêm tươi mát; sự có mặt của bông hoa cũng thế.

27

Cắm hoa

Trang nghiêm tịnh độ
Nơi cõi ta bà
Đất tâm thanh tịnh
Hiển lộ ngàn hoa

Tịnh độ là đất thanh tịnh không có phiền não làm cho loạn tâm. Mỗi đức Bụt có tịnh độ của mình. Đức A Di Đà (*Amitābha*) có cõi Cực lạc (*Sukhāvatī*). Là học trò đức Thích Ca (*Śākyamuni*) thì chúng ta ở trong tịnh độ của Ngài. Nhờ thực hiện những phép thiền quán Ngài dạy, ta có thể tham dự vào tịnh độ ấy.

Vốn nằm ở đây, nơi cõi ta bà; nói một cách khác là trong tâm ta. Tịnh độ của đức A Di Đà thật ra cũng nằm trong tâm ta.

Ta bà (*Sāha*) có nghĩa là chuyên chở và chịu đựng. Cõi ta bà tức là Trái đất. Trái đất chuyên chở ta (như khi ta nói trời che đất chở) và trên mặt đất, ta phải chịu đựng nhiều khổ đau như nghèo đói, bệnh tật, thù hận, vô minh, chiến tranh, vân vân... Tu học theo Bụt, ta có thể chuyển hóa được ta và làm cho cõi ta bà bớt xấu xa đen tối và độc ác. Ta ước ao cũng được như một bông hoa để không gây thêm đau khổ cho kiếp sống mà còn làm đẹp thêm cho cuộc đời. Đó là ta trang nghiêm tịnh độ nơi cõi ta bà. Trang nghiêm nghĩa là làm cho đẹp. *Trang nghiêm tịnh độ nơi cõi ta bà* là thiết lập một cõi tịnh độ đẹp đẽ ngay trên mặt đất này.

Ta có thể nghĩ rằng công việc trang nghiêm tịnh độ là một công việc không thể làm nổi. Nhưng nếu ta biết rằng cõi ta bà này cũng chứa đựng bao nhiêu mầu nhiệm thì ta sẽ nghĩ khác. Những bông hoa mà ta đang trưng bày đây là chứng tích của sự có mặt của những hiện hữu

mầu nhiệm nơi cõi ta cư trú. Cắm hoa là một trong những công việc ta làm để làm đẹp cho cuộc đời; đó cũng là trang nghiêm tịnh độ nơi cõi ta bà. Nếu ta nhiếp niệm trong khi ta cắm hoa thì không những hoa đẹp mà ta cũng đẹp. Khi khu đất của vườn tâm (tâm địa) thanh tịnh thì những đóa hoa của vườn tâm (tâm hoa) sẽ nở rộ, và những người sống quanh ta sẽ nhờ vậy mà thấy được cuộc đời đẹp đẽ và đáng sống thêm lên.

28

Thay nước bình hoa

Nước giữ hoa tươi
Hoa nở cho người
Hoa thở tôi thở
Hoa cười tôi cười

Thật ra không phải hoa chỉ nở cho người mà còn nở cho ong cho bướm và cho chính hoa nữa. Màu sắc sặc sỡ của hoa là để mời các loài ong bướm tới và nhờ đó hoa có thể kết trái cho cây. Nước giữ cho hoa tươi, nước cũng giữ cho người khỏi héo. Nước là người ơn của hoa và của người. Hoa thở, tôi cũng thở; hoa cười,

tôi cũng cười. Và tôi cười vì tôi *ý thức được sự có mặt* của hoa, của tôi và của nước. Ý thức ấy làm cho hiện hữu sáng tỏ, và giây phút hiện tại trở thành mầu nhiệm.

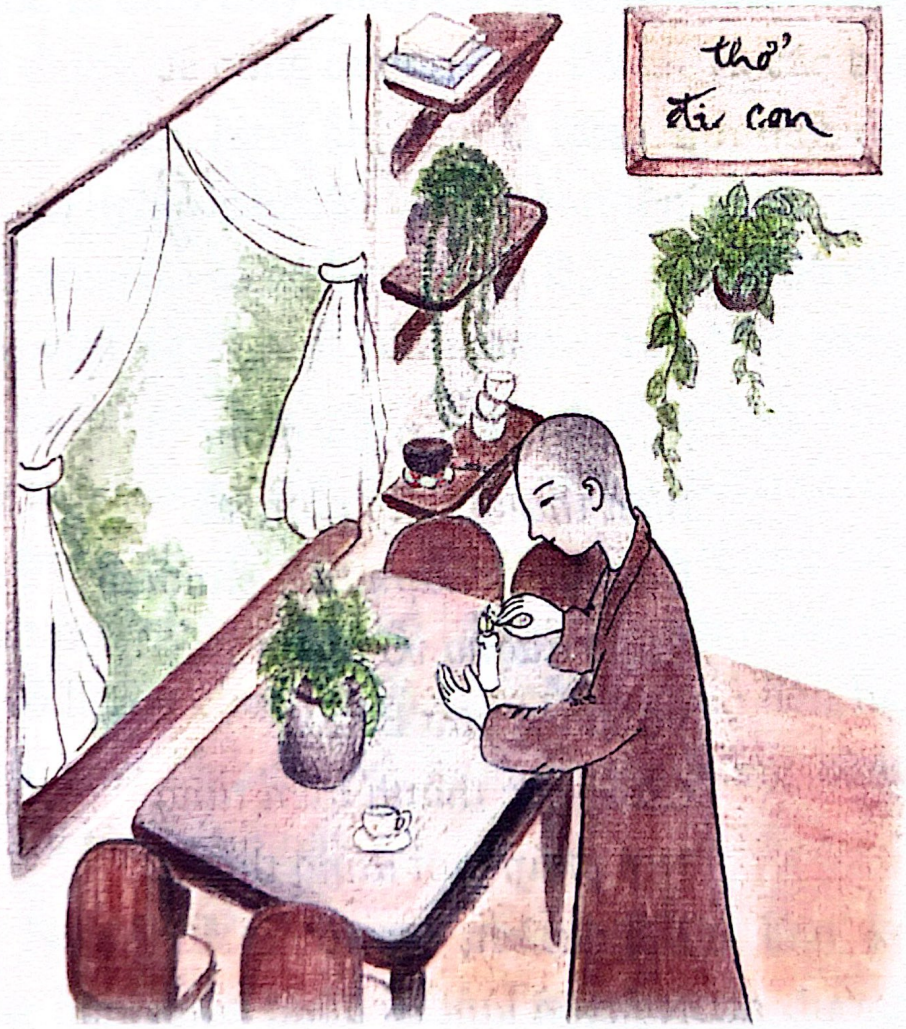
29

Đốt nến

Thắp lên một ngọn đèn
Cúng dường vô lượng Bụt
Một tâm niệm an lành
Làm rạng ngời mặt đất

Thắp lên một ngọn hồng lạp để cúng dường Bụt cũng đồng thời thắp ý thức của ta lên cho sáng tỏ. Ý thức ta sáng tỏ, tâm tư ta tỉnh thức thì màn vô minh và quên lãng tự nhiên tan biến và mặt đất sẽ sáng ngời. Một ngọn đèn như thế sẽ sáng không kém ngọn đèn của bà lão hành khất cúng Bụt năm xưa.

Một ngọn đèn như thế xứng đáng để được dâng cúng lên vô lượng Bụt và đủ sức soi sáng cho mặt đất này.



30

Cúng hương

Xin cho khói trầm thơm
Biến thành mây năm sắc
Dâng lên khắp mười phương
Cúng dường vô lượng Bụt
Vô lượng chư Bồ tát
Cùng các thánh hiền tăng
Nơi pháp giới dung thông
Kết đài sen rực rỡ
Nguyện làm kẻ đồng hành
Trên con đường giác ngộ
Xin mọi loài chúng sanh
Từ bỏ cõi lãng quên

Theo đường giới định tuệ
Quay về trong tỉnh thức.

Bài kệ này cũng có thể được xướng lên trong lúc dâng hương khi có nhiều người tham dự.

Có hai hình ảnh quán tưởng: hình ảnh trước là đám mây năm sắc do khói trầm hương kết thành để cúng dường Bụt, Bồ tát và các bậc Thánh hiền, hình ảnh sau là hình ảnh một đài sen có nghìn cánh chứa đựng muôn triệu cảnh giới trong đó có vô lượng chư Bụt và tịnh độ của mỗi vị. Đây là một hình tượng của Mật tông, gọi là *thế giới hoa tạng*. Tạng là kho tàng. Hoa đây là hoa sen ngàn cánh. Đóa hoa vĩ đại đó cư trú trong phong luân hoặc trên biển thơm; mỗi cánh hoa chứa đựng vô lượng thế giới trong đó có vô lượng chư Bụt và các cõi tịnh độ liên hệ. Kinh Hoa Nghiêm và kinh Phạm Võng cũng nói tới hình ảnh này.

Người dâng hương phát nguyện làm kẻ đồng hành của Bụt và Bồ Tát trên con đường giác ngộ. Trong bài *Nguyện Sinh Tây Phương Tịnh Độ Trung* ta cũng thấy có một câu tương tự: "Bất thối Bồ tát vi bạn lữ" (chọn lấy các bậc

Bồ tát bất thối chuyển làm bạn đường). Đường giác ngộ là con đường nào? Đó là con đường Giới, Định, Huệ. Theo con đường ấy, người dâng hương tự nguyện cùng mọi loài từ bỏ cõi quên lãng để tìm về thế giới tỉnh thức. Quên lãng là thất niệm; còn tỉnh thức là thế giới giác ngộ.

31

Bật đèn

Thất niệm là bóng đêm
Chánh niệm là ánh sáng
Đưa tỉnh thức trở về
Cho thế gian tỏ rạng

Đưa tay lên để mở đèn, bạn ngừng lại năm mười giây để thầm đọc bài kệ này trước khi bấm đèn hoặc bật đèn. Bạn sẽ được đền bù thỏa đáng.

Chánh niệm là một phép lạ. Có chánh niệm, tự khắc mọi vọng tưởng và tạp niệm

tan biến như bóng tối tan biến khi ánh sáng có mặt. Sự tỉnh thức của bạn không những sẽ soi sáng cho bạn mà còn soi sáng cho mọi người chung quanh bạn nữa.

32

Lặt rau

Mặt trời xanh rờn một rổ rau tươi
Vạn pháp nương nhau làm nên cuộc đời

Câu *mặt trời xanh rờn một rổ rau tươi* được lấy từ bài thơ *Thơ từng ôm và mặt trời từng hạt* của Nhất Hạnh. Chính là mặt trời xanh rờn chứ không phải là rổ rau xanh rờn, bởi vì màu xanh của lá rau là do ánh sáng mặt trời mà có. Thiếu mặt trời, không có một loài nào sống được. Lá cây hút lấy một phần ánh sáng chiếu rọi trên nó, cất giữ năng lượng đó rồi rút thán khí trong không khí mà chế tạo các chất dinh dưỡng

cần thiết cho cây như đường và bột. Chất diệp lục màu xanh chính là do mặt trời mà có. Vì vậy khi nhìn rổ rau tươi là ta thấy được mặt trời, và mặt trời ở đây màu xanh.

Nhưng không phải nhìn rổ rau tươi ta chỉ thấy có mặt trời. Ta còn thấy muôn vạn hiện tượng khác. Ví dụ ta thấy một đám mây. Nếu không có đám mây thì sẽ không có mưa, và nếu không có mưa thì không có nước. Ta biết rằng nếu không có nước thì cũng không có rau, bởi vì không một loài thảo mộc nào mọc được khi không có nước. Đất cũng cần cho rau. Thán khí cũng cần cho rau. Sự có mặt của rổ rau là sự quy tụ của bao nhiêu điều kiện xa gần. Tất cả mọi pháp nương vào nhau mà có mặt, tất cả mọi pháp làm ra nhau và có mặt trong nhau: đó là nguyên lý tương duyên và tương tức của đạo Bụt.

Chữ *pháp* ở đây có nghĩa là vật, là hiện tượng. *Tương duyên* là nương vào nhau, có liên quan với nhau, giúp nhau mà tồn tại. *Tương tức* là có trong nhau, cái này là cái kia, có thể dịch ra là *inter-être* hay *inter-being*. Trong khi lặt rau

mà nhìn thấy được mặt trời xanh rờn trong rổ rau tươi, là bạn đã thấy được tính cách tương duyên và tương tức của vạn vật. Đó là do công phu quán niệm về thực tại duyên khởi. Công phu quán niệm này nếu được duy trì liên tục sẽ đưa bạn đến cái thấy về tính bất sinh bất diệt của vạn hữu và dần dần đưa bạn thoát khỏi vòng sinh tử.

Trong đời sống hằng ngày, hễ tiếp xúc với bất cứ một hiện tượng nào bạn cũng có thể đề khởi công phu quán niệm về tự tính duyên khởi, chứ không phải chỉ trong lúc nhặt rau mà thôi. *Duyên* là điều kiện. *Khởi* là sự phát sinh. *Duyên khởi* là sự phát sinh và có mặt của các hiện tượng căn cứ trên nguyên lý tương quan tương duyên của vạn pháp.

33

Làm vườn

Đất đưa ta ra đời
Rồi đất ôm ấp ta
Sinh diệt trong hơi thở
Sinh diệt như hằng sa

Đất là thiên nhiên, đất là Mẹ. Bao nhiêu thảo mộc đều được phát sinh từ lòng đất và được nuôi dưỡng bằng những chất liệu từ lòng đất, nghĩa là từ thiên nhiên. Lá cành nào rồi cũng sẽ trở về đất, được đất ôm ấp và nâng niu, và trở thành một phần của đất. Mỗi chúng ta là một đứa con của đất, do đất đưa ra đời, và

ngày mai lại trở về đất để được đất ấp ủ. Đất đã cho ta ra đời một lần, thì đất cũng sẽ cho ta ra đời muôn vạn lần khác. Đó là cái thấy đầu tiên khi ta quán niệm về cây cỏ về hoa lá và về hình hài của chính ta. Nhưng nếu nhìn sâu hơn, ta sẽ thấy ta đang liên tục ra đời và liên tục trở về lòng đất trong từng hơi thở, trong từng sát na. *Sát na* (*kṣaṇa*) là đơn vị ngắn nhất của thời gian mà ta có thể tưởng tượng. Ta không phải sinh ra từ khi lọt lòng mẹ: ta đã được sinh ra từ vô thỉ và đang tiếp tục được đất cho ra đời. Ta không phải sẽ chết đi một mai kia khi hình hài được chôn vùi trong đất: ta đã chết từ vô thỉ và đang liên tục chết trong từng hơi thở, trong từng sát na. Mời bạn đọc những câu sau đây của nhà vật lý học Erwin Schrodinger, người đã phát minh ra phép *lực học ba động*, khi ông viết về bản ngã, về vũ trụ, về sự sống chết và về ý niệm một và nhiều: "*Anh có thể nằm duỗi thẳng tay chân trên đất Mẹ với niềm tin vững chắc rằng anh với đất là một, đất với anh cũng không hai. Anh cũng vững chãi và an toàn như đất, và có thể là vững chãi và an toàn hơn đất cả ngàn lần.*

Nếu chắc chắn ngày mai anh sẽ trở về đất thì chắc chắn một ngày mai đất sẽ đưa anh ra đời trở lại, để vật lộn thêm và đau khổ thêm. Nhưng anh không phải đợi đến "ngày mai" đâu; chính hôm nay, trong khoảnh khắc này, đất đang đưa anh ra đời, không phải một lần mà hàng ngàn hàng vạn lần; cũng như đất đang chôn vùi anh hàng ngàn hàng vạn lần, trong chính khoảnh khắc ngày." (trích My view of the World, *Cambridge University Press, 1964, London*).

Người tu Quán phải thấy được sinh diệt trong từng hơi thở, không phải là sinh diệt của một cá thể biệt lập, mà là sinh diệt của vô vàn cá thể có liên hệ tới nhau, trong từng sát na. *Hằng sa* là cát sông Hằng (sông Gange) ở Ấn Độ. Cát sông Hằng nhiều vô số, không thể đếm cho hết được. Sinh diệt cũng như thế.

Nếu bạn ở thành phố, bạn sẽ ít có dịp cuốc đất trồng rau và chăm bón hoa cỏ. Tiếc cho bạn.

34

Trồng cây

Tôi gửi tôi cho đất
Đất gửi đất cho tôi
Tôi gửi tôi nơi Bụt
Bụt gửi Bụt nơi tôi

Trồng một cây tức là gửi cây cho đất, phó thác cây cho đất. Cây trở về nương tựa nơi đất, cây phó thác thân mệnh cây cho đất, cây tươi tốt hay cằn cỗi là tùy đất, cây sống hay chết cũng là tùy đất. Tuy nhiên, để tự thể hiện, để

tự biểu hiện, đất cũng phải gửi đất cho cây, đất cũng phó thác tự tính của mình cho cây; đất xinh tươi hay tàn tạ đó cũng là nhờ cây. Cây và đất nương vào nhau mà sống.

Cái lớp đất gọi là đất thịt (terrc végétale) sở dĩ có mặt và phì nhiêu cũng là nhờ nhiều thế hệ cây cỏ đã từng đi qua, đã từng xanh tươi, đã từng rực rỡ dưới ánh mặt trời. Lớp đất ấy sẽ còn nuôi dưỡng và tự thể hiện trong nhiều thế hệ cây cỏ sắp đến.

Tôi gửi tôi nơi Bụt là tôi phó thác tôi cho Bụt, tôi trở về tìm sự nương náu nơi Bụt, tôi trở về tìm chất nuôi dưỡng nơi nguồn suối tuệ giác và từ bi của Bụt. Tôi xinh tốt hay héo mòn, tôi sinh tử hay luân hồi, cái đó là tùy ở Bụt. Nhưng Bụt cũng gửi Bụt nơi tôi, bởi vì tuệ giác và từ bi cần có tôi mới được thể hiện. Tuệ giác và từ bi của Bụt làm sao có mặt nếu mỗi chúng ta không tự nguyện thể hiện tuệ giác và từ bi đó nơi chính chúng ta?

Nếu không có cây cỏ, làm sao Trái đất xinh tươi? Nếu không có ta, làm sao tuệ giác và từ

bi được biểu lộ? Ta gửi ta nơi Bụt, điều đó là điều chúng ta thường nghĩ tới, nhưng chúng ta có ý thức được rằng Bụt cũng đang gửi Bụt nơi ta không?

35

Tưới cây trong chậu

Đừng thấy mình riêng lẻ cây ơi!
Nước này tuôn chảy từ mạch đất trời
Nước này là đại địa
Ta có nhau tự muôn đời

Cây trồng trong chậu mà đặt ở ngoài sân thì khi gặp mưa vẫn được tưới tẩm. Cây trồng trong chậu mà đặt ở trong nhà thì cần phải có người tưới. Đem nước tưới cũng như đem cả đại địa tới, bởi vì mạch của nước là ở dưới đất và ở trên trời. Cây không lẻ loi bởi vì nước tới từ đại địa.

Người xưa quan niệm hiện hữu được tạo thành bởi bốn chất lớn, đó là đất, nước, nhiệt và không khí. Bốn yếu tố ấy gọi là tứ đại. Đó là thiên nhiên, đó là mẹ của vạn vật.

Người tưới cây tuy nói với cây mà thật ra là nói với chính mình. Con người không phải là một thực tại riêng biệt. Con người hiện hữu trong thế tương lập tương thành với tất cả mọi hiện tượng khác. Niềm cô đơn của con người đã phát sinh vì thiếu sự nhận thức về tính cách tương quan tương duyên của mọi vật. Tâm lý con người cũng vậy. Tâm ta không thể tách biệt khỏi tâm thức xã hội và tâm thức cộng đồng. "Cái này có mặt vì cái kia có mặt", đó là nguyên tắc tương lập tương thành. Câu nói ấy được trích từ kinh A Hàm. Tưới cây mà chiêm nghiệm về nguyên tắc ấy tức là đang thực hiện thiền quán vậy.

36

Tưới cây

Nước mát và mặt trời
Cũng làm nên màu xanh
Cam lộ của Bồ tát
Rưới xuống nơi sa mạc
Thành biển xanh mông mênh

Xin tham khảo bài kệ số 32 – Lặt rau. Nước chính là cam lộ của đức Bồ tát. Biển xanh ở đây không hẳn là đại dương. Biển xanh ở đây có thể là ruộng lúa xanh ngời mỗi khi mưa xuống. Cam lộ là nước từ bi có khả năng nuôi dưỡng và hồi sinh, dịch từ Phạn ngữ *amṛta*.

Bồ Tát Quán Thế Âm thường được diễn tả cầm trên tay trái một bình cam lộ và trong tay phải một nhành dương liễu. Đức từ bi cũng như những giọt cam lộ được rảy xuống làm cho những tâm hồn khô héo vì khổ đau được hồi sinh.

Không những đức Bồ tát Quán Thế Âm là một Bồ tát Cam Lộ Vương, mà những trận mưa đổ xuống kịp thời để cứu cho mùa màng khỏi mất mát và con người khỏi đói khổ cũng là những vị Bồ tát Cam Lộ vậy.

37

Khen Bụt

Sen quý nở đài giác ngộ
Hào quang chiếu rạng mười phương
Trí tuệ vượt tầm pháp giới
Từ bi thấm nhuận non sông
Vừa thấy dung nhan Điều Ngự
Trăm ngàn phiền não sạch không
Hướng về tán dương công đức
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng

Đây là một bài kệ ngợi khen Bụt mà ta cũng có thể xướng lên trước khi lạy Bụt, trong trường hợp có nhiều người tham dự buổi lễ.

Pháp giới (*dharmadhātu*) có nghĩa là vũ trụ vạn hữu. Đứng về phương diện bản thể, ta có danh từ pháp giới tính, cùng nghĩa với pháp tính và thật tướng. Dung nhan Điều Ngự là khuôn mặt của Bụt, Bụt có mười danh hiệu, đó là Như Lai (*Tathāgata*), Ứng Cúng (*Arhat*), Chánh Biến Tri (*Samyak sambuddha*), Minh Hạnh Túc (*Vidyācaraṇa-sampanna*), Thiện Thệ (*Sugata*), Thế Gian Giải (*Lokavid*), Vô Thượng Sĩ (*Anuttara*), Điều Ngự Trượng Phu (*Puruṣa-damya-sārathi*), Thiên Nhân Sư (*Sāstra-deva-manuṣānām*), và Phật Thế Tôn (*Buddha-Bhagavān*).

Điều Ngự là tiếng rút gọn của danh hiệu *Điều Ngự Trượng Phu*, có nghĩa là bậc trượng phu đã làm chủ hoàn toàn được thân tâm. Có khi được gọi là *Điều Ngự Sư*. Thấy được nụ cười của Bụt là bao nhiêu phiền não sầu muộn tan biến nơi ta. Tán dương trí tuệ và từ bi của Bụt, ta nguyện vun trồng đạo nghiệp của ta cho tinh chuyên, đêm cũng như ngày. *Đạo nghiệp* là sự nghiệp giác ngộ.

38

Thiền hành

Ý về muôn vạn nẻo
Thiền lộ tâm an nhiên
Từng bước gió mát dậy
Từng bước nở hoa sen

Thiền hành là thực tập thiền trong khi đi bách bộ ngoài bờ sông, trong công viên hay trên bờ ruộng. Nếu bạn chưa biết phép thiền đi thì tìm đọc cuốn *Thiền hành yếu chỉ*.

Thiền hành là bước những bước thong thả, thanh tịnh và an lạc. Đi không với mục đích

là tới; đi là để đi. Mỗi bước đi là một cứu cánh. Trong lúc đi thiền ta theo dõi hơi thở và bước chậm để thực hiện sự chú tâm và niềm an lạc.

Tâm ta thường rong ruổi như một con vượn chuyền cành, không lúc nào dừng nghỉ. Ý có muôn vạn nẻo đi và về, do đó ta bị lôi kéo theo và luân lạc mãi trong thế giới lãng quên. Nếu biến được con đường ta đang đi thành thiền lộ thì chân ta tự khắc bước từng bước đi tỉnh thức, hơi thở ta được theo dõi và hòa hợp với bước chân và tâm ta trở về với trạng thái thư thái hồn nhiên. Mỗi bước chân ta đặt trên thiền lộ duy trì trạng thái an lạc đó, và làm phát hiện một luồng sinh khí mát mẻ an lành trong ta. Vì vậy có câu: *từng bước gió mát dậy*. Các nhà nghệ sĩ Phật tử tạc tượng Phật ngồi trên hoa sen là để diễn tả trạng thái an lạc đó. Dưới mỗi bước chân đức Phật sơ sinh, họ cũng tạo ra hình tượng một bông sen nở. Nếu bạn bước được những bước vô ưu và an lạc trên thiền lộ thì cũng như mỗi bước chân bạn làm nở một bông sen trên mặt đất. Các hình tượng

"*bộ bộ thanh phong khởi*" (từng bước gió mát dậy) và "*bộ bộ liên hoa khai*" (từng bước nở hoa sen) đều được phát sinh từ ý đó.

39

Nâng bát cơm

Ai ơi nâng bát cơm đầy
Dẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần

Bài kệ này là một câu ca dao Việt Nam mà nhiều người thuộc lòng. Được nâng bát cơm đầy, có những hạt dẻo và thơm lên ăn, ta phải biết xót thương những người đang chịu đói trên thế giới, nhất là trẻ em. Tổ chức văn hóa Liên Hiệp Quốc báo cáo năm 1983 rằng mỗi ngày trên thế giới có tới 40.000 trẻ em chết vì đói và thiếu dinh dưỡng. *Mỗi ngày*. Con số đó làm chấn động tâm hồn chúng ta, mỗi khi chúng ta

nghĩ tới. Bát cơm thơm và dẻo này ngon thật đó, nhưng cũng cay đắng trăm phần. Nâng bát cơm ta nhớ tới đất mẹ, ta nhớ tới người làm ruộng, và ta nhớ tới biết bao tấn kịch thảm thương do sự thiếu ăn gây ra.

Các bạn sống ở châu Âu chắc thường được ăn gạo thơm Thái Lan. Đã đành trẻ em và người lớn ở Việt Nam ít người được nếm thứ gạo ngon này. Nhưng ngay trẻ em ở Thái Lan, trừ con nhà giàu, hầu hết cũng đều không được ăn gạo ấy. Các em ăn gạo xấu, rẻ tiền; còn gạo này chỉ để xuất khẩu để lấy ngoại tệ. Hiện vẫn có những bà mẹ không đủ sức nuôi con, đã phải đem con đi bán cho nhà có được miếng ăn. Trước bữa ăn, ta chắp tay quán niệm và dạy cho thiếu nhi quán niệm. Ta thở ra thở vào ba lần, chậm rãi, có ý thức, rồi thầm đọc bài kệ này. Bài kệ sẽ giúp cho tâm hồn ta giữ được sự lành lặn. Có thể một ngày nào đó ta sẽ quyết định sống đơn giản lại để có thêm thì giờ và tâm lực mà làm một cái gì để có thể thay đổi tình trạng bất công hiện nay.

40

Uống trà

Chén trà trong hai tay
Chánh niệm nâng tròn đầy
Thân và tâm an trú
Bây giờ và ở đây

Bất luận trong một buổi thiền trà hay khi uống trà một mình, bạn cũng nên có đủ thì giờ để thưởng thức chén trà trong tay bạn. Nếu trời lành lạnh mà được nâng chén trà trong hai tay thì ấm lắm.

Bí quyết của thiền trà là uống trà trong khung cảnh hiện tại và thời gian hiện tại, đừng

để tâm trí đi lạc vào những hồi tưởng về quá khứ và những suy nghĩ về tương lai. Thời gian uống một chén trà là thời gian ta trở về với chính mình trong hiện tại. Nhận thức được sự quý giá của một thời gian như thế, đó là thiền trà, đó là đưa trà lên địa vị cao nhất của nó. Trà lên tới địa vị cao nhất thì người uống trà cũng lên tới địa vị cao nhất.

Nâng chén trà trong hai tay, bạn nhiếp tâm quán niệm. Nâng chén trà lên bạn có cảm tưởng là bạn đang nâng chánh niệm của bạn lên, viên mãn, đầy đặn. Điểm tập trung là chén trà, và chánh niệm ở đây là chánh niệm về chén trà. Bạn trở thành một với chén trà ấm đang bốc hơi thơm ngát. Thân và tâm trở về an trú trong khung cảnh và thời gian hiện tại. Uống một chén trà thơm, bên cạnh những người thân của bạn, đó không phải là một niềm vui đáng kể hay sao?

41

Nhìn bàn tay

Bàn tay là của ai
Chưa từng một lần chết
Ai ngày qua đã sinh?
Ai ngày mai sẽ diệt?

Bạn hãy đọc lại những ghi chú ở bài kệ số 9 về tắm gội. Nếu sinh có nghĩa là từ không trở nên có thì bạn chưa bao giờ sinh ra cả. Bàn tay bạn là chứng tích của vô sinh. Có một cái gì nối tiếp từ vô thỉ cho đến bây giờ, chưa bao giờ từng đứt đoạn: trong giờ phút hiện tại, nó là bàn tay bạn. Bao nhiêu thế hệ từ thuở còn

chưa là sinh vật đơn tế bào cho đến nay, đang có mặt nơi bàn tay bạn và bạn chưa từng sinh cũng như những thế hệ kia chưa bao giờ chết. Nếu trong quá khứ bạn chưa bao giờ từng chết thì sao bạn lại có thể chết được trong mấy mươi năm nữa? Chiêm nghiệm đi, quán sát đi, bàn tay bạn lúc nào cũng sẵn sàng là chủ đề thiền quán của bạn. Bạn đừng nói là bạn không có đề tài thiền quán.

42

Thỉnh chuông

Ba nghiệp lắng thanh tịnh
Gởi lòng theo tiếng chuông
Nguyện người nghe tỉnh thức
Vượt thoát nẻo đau buồn

Thay vì nói đánh chuông, ở thiền môn người ta nói *thỉnh* chuông. *Thỉnh* là mời. Thỉnh chuông là mời chuông lên tiếng. Trước khi thỉnh chuông, bạn đứng trước chuông (nếu là chuông báo chúng) hoặc ngồi trước chuông (nếu là chuông gia trì), chắp tay thở ra thở vào ba bận để nhiếp tâm rồi đọc bài kệ này. Xong rồi bạn

cầm lấy dùi chuông lên và giữ ý thức về tư thế của bàn tay và của dùi chuông. Bạn thức chuông trước khi thỉnh chuông. Thức có nghĩa là đánh thức, nghĩa là đặt nhẹ dùi chuông vào vành chuông và dí sát vào đó, để chuông phát ra một âm thanh nhẹ. Âm thanh này báo trước cho mọi người rằng sẽ có một tiếng chuông lớn vọng lên.

Tiếng chuông có tác dụng thức tỉnh và giúp người nghe nhiếp niệm; vì vậy người thỉnh chuông phải tĩnh tâm trước khi gửi tiếng chuông đi. Phải gửi theo chuông tất cả tấm lòng của mình. Ba nghiệp phải thanh tịnh và hòa hợp với nhau. *Ba nghiệp* là thân, ngữ và ý. Cả ba đều thanh tịnh mỗi khi gửi tiếng chuông đi. Người nghe chuông sẽ nhờ vậy mà tỉnh thức và vượt thoát cõi đau buồn.

43

Nghe chuông

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm

Tiếng chuông là một thông điệp đến với ta để nhắc ta quay về với chánh niệm. Người thỉnh chuông gửi tiếng chuông đi với tâm niệm an lành và thanh tịnh. Người nghe chuông cũng phải tiếp nhận tiếng chuông với tâm niệm an lành và thanh tịnh.

Nghe tiếng chuông, bạn liền đem tâm bạn đồng nhất với tiếng chuông, ngân nga theo

tiếng chuông, lắng lại theo tiếng chuông. Như vậy là để nhiếp tâm về với chánh niệm.

Trong ngày, mỗi khi nghe tiếng chuông, ta nên ngừng tay và quán niệm. Khi tiếng chuông đầu báo hiệu giờ thiền tọa vọng lên, ta nên lập tức nhiếp tâm vào thiền quán, dù lúc đó ta đang ở đâu và đang làm gì. Ta thong thả đứng dậy, đi rửa mặt và rửa tay, mặc áo thiền tọa và khởi sự bước từng bước chân chậm rãi hướng về thiền đường, trong khi chuông vẫn tiếp tục vọng lên ba hồi ba tiếng. Trong suốt thời gian đó ta giữ chánh niệm, và ta có thể nương vào tiếng chuông và vào hơi thở để giữ chánh niệm. Ta không đợi đến khi ngồi xuống trong thiền đường mới bắt đầu nhiếp niệm. Ta nhiếp niệm ngay từ lúc nghe tiếng chuông đầu.

44

Hồi hướng và phát nguyện

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sanh mọi miền
Pháp môn xin nguyện học
Ân nghĩa xin nguyện đền
Phiền não xin nguyện đoạn
Quả Bụt xin chứng nên

Bài kệ này được sử dụng sau khi tụng kinh hoặc tụng giới. Nếu là trường hợp tụng giới thì bạn đổi chữ *kinh* ở câu đầu thành chữ *giới*: trì thuyết giới thâm diệu...

Công đức trì kinh và thuyết giới là công đức trí tuệ. Công đức này quan trọng hơn mọi công đức khác, bởi vì nhờ sự thông đạt và hành trì theo kinh và giới mà ta tìm được lối đi cho ta và cho mọi người.

Nội dung bốn câu chót là tứ hoằng thệ nguyện, tức là bốn lời nguyện lớn. Câu "ân nghĩa xin nguyện đền" đã đến thay thế cho câu "chúng sanh vô biên thệ nguyện độ". Câu "*ân nghĩa xin nguyện đền*" có ý nghĩa rộng rãi hơn và cũng khiêm nhượng hơn câu *chúng sanh vô biên thệ nguyện độ*. Ân nghĩa có bốn thứ: ơn cha mẹ sinh dưỡng, ơn sư trưởng giáo huấn, ơn bè bạn nâng đỡ, ơn chúng sinh tương liên tương quan. Ta mang ơn mọi người và mọi loài; ta nguyện đền ơn ấy bằng cách sống một đời sống xứng đáng có tình thương và có trí tuệ; ta làm tất cả những gì ta có thể làm để giúp đỡ và cứu độ mọi người và mọi loài. Đó là chúng sanh

vô biên thệ nguyện độ. Năm chữ *ân nghĩa xin nguyện đền* vì vậy vừa đơn giản vừa hàm súc lại vừa khiêm cung.

Câu *pháp môn xin nguyện học* tương đương với câu *pháp môn vô thượng thệ nguyện học*. Câu *phiền não xin nguyện đoạn* tương đương với câu *phiền não vô tận thệ nguyện đoạn*. Cuối cùng câu *quả Bụt xin chứng nên* tương đương với câu *Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành*.

Pháp môn có nghĩa là những cánh cửa đi vào sự thật. Đó là những phương pháp tu học được đề nghị trong giáo pháp của Bụt. *Phiền não* (*kleśa*) là những trạng thái tâm lý khổ đau ràng buộc ta trong thế giới u mê và quên lãng. Có hàng trăm loại phiền não. Những sợi dây phiền não bền chắc nhất là vô minh, tham đắm, giận hờn, tự kiêu, nghi kỵ và thành kiến. *Quả Bụt* là những hoa trái giác ngộ do sự tu tập đưa đến.

45

Điện thoại

Tiếng đi ngoài ngàn dặm
Xây dựng niềm tin yêu
Mỗi lời là châu ngọc
Mỗi lời là gấm thêu

Ai cũng biết điện thoại là một phương tiện truyền thông tiện lợi, mau chóng và tiết kiệm được vừa thời gian vừa chi phí di chuyển. Nhưng điện thoại cũng có thể gây ra nhiều phiền toái. Chuông điện thoại reo mãi thì ta bị quấy rộn hoài không làm gì được nhiều.

Nói điện thoại mà quên rằng mình đang nói điện thoại thì vừa tốn thì giờ vừa tốn tiền bạc, nhất là khi ta điện thoại đi xa. Đã vậy có khi ta còn có thể nói những câu chuyện không thực sự cần thiết, những chuyện không đáng nói. Mỗi lần nhận được phiếu đòi tiền điện thoại là mỗi lần ta có thể nhăn nhó vì số tiền quá cao.

Khi nhấc điện thoại lên, ta hãy thầm đọc bài kệ để thấy rằng ta có trong tay một phương tiện truyền thông mầu nhiệm, tương đương với *thiên nhĩ thông*. Ta biết lời nói của ta có thể có tác dụng xây dựng sự hiểu biết và hòa giải, và bồi đắp niềm tin tưởng và sự yêu thương. Tác dụng của lời nói có thể là rất lớn, bởi vì trong trường hợp chánh ngữ, lời nói đẹp hơn châu ngọc và gấm thêu.

Xin nhắc bạn một điều: những lời trách móc không đưa đến đâu hết, không xây dựng được gì hết. Chỉ có sự hiểu biết, thái độ ân cần và những lời ái ngữ mới có tác dụng bồi đắp và biến cải mà thôi. Lời nói có thể tạo rất nhiều hạnh phúc; kho từ ngữ của bạn phong

phú lắm, bạn hãy sử dụng tùy nghi. "Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau."

Bài kệ này vừa giúp cho bạn tu tập chánh ngữ vừa giúp cho bạn... khỏi cháy túi vì điện thoại.

46

Nổ máy xe

Trước khi cho máy nổ
Tôi biết tôi đi đâu
Xe với tôi là một
Xe mau tôi cũng mau

Có thể vì ngồi trong nhà bí quá mà bạn xuống lấy xe hơi để đi ra ngoài và nghĩ rằng đi đâu cũng được, miễn là có đi.

Ngồi trên xe hơi, bạn lấy chùm chìa khóa và đút chìa vào công tắc xe. Này bạn, bạn hãy ngừng tay lại chút đã. Đọc bài kệ số 46 đi.

Bạn đi đâu, có phải là bạn đi trốn bạn hay không? Không được đâu, đi đâu bạn cũng có bạn đi theo, bạn không thể nào trốn được bạn.

Xe hơi là một phương tiện chuyên chở rất tiện lợi. Nhưng số lượng xe hơi hiện nay ngày càng nhiều. Nhiên liệu đã và đang bị xài phí quá đáng. Hàng trăm triệu khu rừng xanh tươi ở Bắc Âu và Bắc Mỹ đã chết rũ vì mưa axít, gây ra do các nhà máy và do xe hơi của bạn. Bạn chỉ nên sử dụng xe hơi khi bạn thực sự cần đến nó. Bạn đi đâu? Chúng ta đi đâu? Chúng ta đang tàn phá môi trường của chính ta.

"Tôi biết tôi đi đâu" đó là chánh niệm. Nếu bạn biết chuyến đi của bạn thực sự cần thiết thì bạn cứ vững tâm mà đi. Nếu bạn thấy rằng nó không thực sự cần thiết thì bạn rút chìa khóa ra. Bạn có thì giờ thì bạn đi bộ ra bờ sông hay công viên để thiền hành.

Khi ta sử dụng một thứ dụng cụ hay một thứ máy móc nào thì ta hợp nhất ta với thứ dụng cụ ấy hoặc thứ máy móc ấy, ta với nó là một. Đây là điều tôi mới thấy ra, điều mà đáng lý một em bé cũng đã có thể thấy được. Khi ta

sử dụng máy truyền hình, ta không phải là máy truyền hình, nhưng ta là ta cộng với máy truyền hình. Khi ta sử dụng một cây súng, ta là ta cộng với cây súng. Khi ta sử dụng một chiếc xe hơi, ta là ta cộng với chiếc xe hơi. Ta mau hơn với xe hơi, ta ồn ào hơn với máy truyền hình, ta nguy hiểm hơn với cây súng. Cũng như thế, loài người bây giờ có tới trên năm mươi ngàn đầu đạn nguyên tử, loài người trở nên nguy hiểm hơn và có thể tự tiêu diệt dễ dàng hơn. Ngày xưa loài người không hề có khả năng ấy.

Cho nên khi ta sử dụng xe hơi, ta nên ý thức rằng ta và xe hơi là một. Xe với tôi là một, xe mau tôi cũng mau. *Mau* đây có nhiều nghĩa. Đi nhanh là một nghĩa. Dễ gây tai nạn hay dễ bị tai nạn là một nghĩa khác. Góp phần làm khô cạn *mau chóng* những nguồn năng lượng hữu hạn của Trái đất, và góp phần làm hư hại môi trường của sự sống là một nghĩa khác. Và cuối cùng, tôi tự đánh mất tôi trong sự vô tâm quên lãng khi tôi không thấy được những điều đó.

47

Mở truyền hình

Tâm là máy truyền hình
Có muôn ngàn nút bấm
Chọn thế giới an lành
Cho tươi vui cuộc sống

Tâm là nhận thức. Nhận thức bao gồm *chủ thể nhận thức* (cái biết) và *đối tượng nhận thức* (cái bị biết). Hai phần chủ thể và đối tượng nương vào nhau mà có, như thiền sư Hương Hải nước ta nói: *thấy vật liền thấy tâm, không vật tâm không hiện* (Kiến vật tiện kiến tâm, vô vật tâm bất hiện). Tâm ta nhận thức cái gì thì ta là

cái ấy, trong giờ phút ấy. Khi ta ngắm một đỉnh núi tuyết thì ta là đỉnh núi tuyết. Khi ta theo dõi một truyện phim ồn ào thì ta là truyện phim ồn ào. Tâm ta như một máy vô tuyến truyền hình có hàng triệu nút bấm; bấm đài nào thì ta là đài ấy. Khi giận dữ ta là sự giận dữ. Khi nhớ nhung ta là sự nhớ nhung. Khi an vui, ta là sự an vui. Vậy nên ta hãy chọn đài mà bấm nút. *Ta là cái mà ta chọn.* Và ta có thể chọn bất cứ đài nào của tâm: Bụt là một đài, ma là một đài, nhớ là một đài, quên là một đài, tĩnh lặng là một đài, náo nhiệt là một đài. Đơn giản như ta chuyển từ kênh chiếu phim sang kênh âm nhạc vậy.

Có người vì không chịu đựng được sự yên lặng hoặc sợ đối diện với chính mình, mở máy truyền hình để máy nói và hát suốt buổi. Trong nền văn minh hiện đại, con người ít ưa sống với chính mình mà cứ hay đi tìm quên lãng nơi đường phố, trong rạp hát hoặc những nơi tụ họp. Con người ít có thì giờ để nhìn lại mình và nhìn lại hoàn cảnh mình. Thiếu niên bây giờ vừa có máy truyền hình, vừa có đủ loại trò chơi điện tử, đã có đủ điều kiện để khỏa lấp hết thì giờ mà học đường còn để sót lại. Một nền văn minh mà trong đó con người không có dịp đối diện với mình và không có thì giờ để thiết lập liên lạc thật sự với những con người khác, một nền văn minh như thế sẽ đưa chúng ta đi về đâu?

Có những chương trình hay và bổ ích nơi vô tuyến truyền hình, bạn và tôi thấy được điều đó. Vậy ta hãy chọn những gì thực sự hay và thật bổ ích để theo dõi. Ta hãy sử dụng bản chương trình hằng tuần và dạy cho trẻ em sử dụng như ta. Sử dụng máy truyền hình, nhưng không mở máy để khỏa lấp sự trống trải.

Ta đừng để máy truyền hình làm tiêu mòn sự sống của ta và của con em ta. Hãy sử dụng công viên, bờ sông, biển cả, núi đồi, trăng sao, bạn hữu, thi ca, âm nhạc tuổi thơ và lý tưởng. Cuộc đời phải lành mạnh, tươi vui và an lạc.

Từng bước nở hoa Đời

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.3 9260024 – Fax: 024.3 9260031

TỪNG BƯỚC NỞ HOA SEN

Tác giả: Thích Nhất Hạnh

(Tái bản lần thứ 6)

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

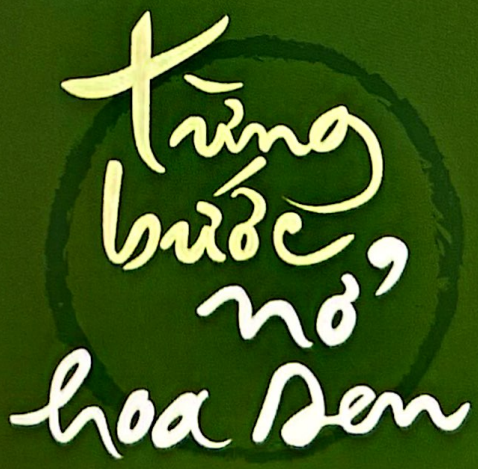
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Bìa: Nguyên Phúc
Họa sĩ vẽ bìa: Trương Văn Ngọc
Trình bày: Nguyên Phúc - Cẩm Hà

Đối tác liên kết:
CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA SÁCH SÀI GÒN
Trụ sở: Tầng 7, Tòa nhà Circo, 222 Điện Biên Phủ, Quận 3, TP.HCM
ĐT: (028) 6281.5516 | Website: www.saigonbooks.vn

In 10.000 cuốn, khổ 13 x 20,5cm
tại Công ty TNHH MTV In Báo Nhân Dân TP.HCM
D20/532P, Ấp 4, Xã Phong Phú, Huyện Bình Chánh, TP.HCM
Số XNĐKXB: 50-2024/CXBIPH/90-1/HĐ
Số QĐXB của NXB: 893/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 25 tháng 04 năm 2024
In xong và nộp lưu chiểu năm 2024
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-482-848-0

...Tâm ta thường rong ruổi như một con vượn chuyền cành, không lúc nào dừng nghỉ. Ý có muôn vạn nẻo đi và về, do đó ta bị lôi kéo theo và luân lạc mãi trong thế giới lãng quên. Nếu biến được con đường ta đang đi thành thiền lộ thì chân ta tự khắc bước từng bước đi tỉnh thức, hơi thở ta được theo dõi và hòa hợp với bước chân và tâm ta trở về với trạng thái thư thái hồn nhiên...

(Thiền hành)



TỪNG BƯỚC NỞ HOA SEN

Trong tập này chỉ có bốn mươi bảy bài kệ. Mỗi bài là một bài thơ, cho nên các bài kệ cũng có thể được gọi là thi kệ.

Những bài kệ này có công năng nuôi dưỡng ý thức và nuôi dưỡng chánh niệm. Sử dụng chúng trong một thời gian, bạn sẽ thấy có sự biến đổi trong cuộc đời bạn.

Dần dần, bạn sẽ có chánh niệm trong mỗi tư thế và động tác trong ngày. Bạn sẽ thấy bốn mươi bảy bài kệ trong đây chỉ là những bước đầu của nếp sống tỉnh thức.

– Thích Nhất Hạnh

SAIGONBOOKS

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA SÁCH SÀI GÒN
Trụ sở: Tầng 7, Toà nhà Circo 222 Điện Biên Phủ,
Phường Võ Thị Sáu, Quận 3, TP.HCM
Tel: (028) 6281.5516 - (028) 6293.8228
Web: www.saigonbooks.vn
Quà tặng: khuyenmai.saigonbooks.vn

TỪNG BƯỚC NỞ HOA SEN

ISBN: 978-604-482-848-0

Giá: 98.000 đ

9 786044 828480

8 935278 608868